

# Informationsstelle des NÖLP

## Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Hauptplatz 4/3, 2325 Himberg

Telefon + 43.664. 73 34 96 34

Mail office@psychotherapie-noelp.at

Internet www.psychotherapie.at/noelp

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>

Dienstag, Mittwoch und Freitag  
9.00 Uhr — 12.00 Uhr

Gerne können Sie folgende Broschüren bei  
uns anfordern:

- **Wenn die Seele Hilfe braucht**  
*Informationen zur Psychotherapie*
- **Hilfe, keiner versteht mich!**  
*Säuglings-/Kinder- u. Jugendpsychotherapie*
- **PsychotherapeutInnen in NÖ**  
*Verzeichnis des NÖLP*

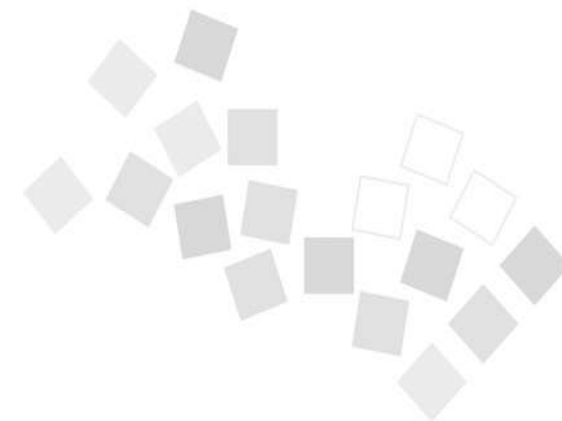
**Veränderung geschieht,  
wenn jemand wird, was er ist,  
nicht wenn er versucht  
etwas zu werden, was er nicht ist.**

*Arnold R. Beisser*

Impressum: Verleger und Herausgeber - NÖLP  
2325 Himberg, Hauptplatz 4/3  
Für den Inhalt verantwortlich: NÖLP-Vorstand  
Stand: Jänner 2021

Wenn die Seele Hilfe braucht.

Wann kann mir  
**PSYCHOTHERAPIE**  
helfen?



## **PSYCHOTHERAPIE hilft, ...**

- bestehende Leidenszustände und Symptome zu mindern oder beseitigen
- Botschaften der Seele zu entschlüsseln
- Belastende Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern
- Gesundheit, Reifung und persönliche Entwicklung zu fördern
- Krisen zu bewältigen und als Chance zu nützen
- Selbstwertgefühl und Lebensfreude zu steigern

## **PSYCHOTHERAPIE...**

ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome oder Leidenszustände können Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht sein.

Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten und der Patientin bzw. dem Patienten statt. Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist der Wunsch, etwas zu verändern und die Bereitschaft, sich mit seinen Gefühlen und seinem Erleben zu beschäftigen.

PsychotherapeutInnen dürfen sich nur Personen nennen, die vom Gesundheitsministerium zugelassen und in die Psychotherapeutenliste eingetragen sind. Sie haben in ihrer jahrelangen Ausbildung eine umfassende Kompetenz für alle seelischen Krankheitsbilder und Leidenszustände erworben.

## **Wann kann mir PSYCHOTHERAPIE helfen?**

Wenn einer oder mehrerer der folgenden Sätze auf Sie zutrifft und Sie etwas verändern wollen:

- Ich fühle mich krank (z.B. rasendes Herzklopfen) oder habe Schmerzen, obwohl medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Ich habe Angst vor Entscheidungen und das quält mich.
- Ich habe Schlimmes erlebt und kann mit niemandem darüber sprechen.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken (z.B. vor engen Räumen).
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- Ich bin traurig und vereinsamt.
- Mich plagen oft Gedanken, von denen ich glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Hassgefühle, Schuldgefühle ...).
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (z.B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Trennung, Unfall...), die schwer zu bewältigen ist, weiß aber nicht wie.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Meine persönliche Lebenssituation ist

schwierig. Ich möchte etwas ändern.

- Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z.B. am Arbeitsplatz).
- Ich bin süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spiele.
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z.B. zwanghaftes Waschen, Kontrollieren, Grübeln, ...), obwohl dies mein Leben sehr einengt.
- Ich möchte meine Entwicklungspotenziale besser ausschöpfen und weiß nicht wie.

## **Kosten der PSYCHOTHERAPIE**

- Bei krankheitswertigen Störungen ist eine teilweise Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.
- Bezüglich einer möglichen steuerlichen Absetzbarkeit kontaktieren Sie bitte die zuständige Bezirksstelle der Arbeiterkammer NÖ.
- Psychotherapie auf Krankenschein ist in beschränktem Ausmaß bei PsychotherapeutInnen in NÖ möglich.

## **Wo finde ich eine/n PsychotherapeutIn?**

- PsychotherapeutInnen in NÖ – Verzeichnis des NÖLP
- PsychotherapeutInnenenliste des Gesundheitsministeriums
- [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)